

CROQUETAS DE JUREL UNICO CON ENSALADA MEDITERRÁNEA



PORCIONES

6

DIFICULTAD

Fácil

PREPARACIÓN

Para las croquetas:

1. Desmenuzar el jurel en un bol. Mezclar con la harina, 1 huevo y cilantro picado hasta obtener una mezcla uniforme.
2. Formar bolitas medianas, pasarlas por la harina, luego por los huevos batidos y finalmente, por pan rallado.
3. Freír las croquetas en aceite a fuego medio por 2 minutos por lado o hasta que estén doradas.

Para la ensalada:

4. En un bol mezclar la lechuga con los palmitos, tomates cherry, aceitunas y queso mozzarella rallado. Aliñar a gusto.
5. Servir las croquetas acompañadas con la ensalada.

TIEMPO ESTIMADO

45 minutos

INGREDIENTES

- 2 latas de Jurel UNICO
- 2 cucharadas de harina
- Cilantro picado a gusto
- 1 huevo
- ½ taza de harina
- 2 huevos batidos
- 1 taza de pan rallado
- 1 lechuga
- 3 palmitos picados
- 1 taza de tomates cherry
- ½ taza de queso mozzarella rallado
- Aceitunas sin carozo a gusto
- Aceite para freír

